

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
Т.Н. Аврискина  
«18» 07 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заведующая МБДОУ «138»  
«18» 07 2023 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код №164)

ДИАГНОЗ: АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

ДЛЯ КРОПП М.А.

Исключить: БКМ, продукты содержащие глютен , яйцо куриное, арахис.

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

Согласовано с родителями  
Ивант И Ю  
«18» 07 2023 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий  
для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)			
Неделя 1 день 1	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	Сок фруктовый..	100	Салат из квашеной капусты	50	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока, яиц и хлеба)	80		
	Чай с сахаром	180/10			Суп картофельный с зеленью.	200/1			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Плов из мяса птицы.	160			Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7
					Компот из сухофруктов	180			Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9
				Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	Яблоки свежие нарезка.	100			
Неделя 1 день 2	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200	Напиток из апельсинов...	100	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	Капуста тушёная (без муки)	150		
	Чай (с сахаром).	180/10			Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	Напиток клюквенный школьный.	180		
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Картофель отварной (без масла)	150	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9		
					Напиток из шиповника.	180	Яблоки свежие нарезка.	100		
				Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9					
Неделя 1 День 3	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	Напиток из вишни.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Рыба тушёная с овощами и томатом	80		
	Чай (с сахаром).	180/10			Тефтели мясные паровые без муки	60	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150		
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9			Пюре гороховое с маслом растительным.	130	Кисель фруктово-ягодный.	200		
					Напиток из лимонов свежих	180	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9		
				Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	Яблоки свежие нарезка.	100			
Неделя 1 день 4	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	Филе куриное отварное.	50		
	Чай (с сахаром)	180/10			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Капуста припущенная с маслом растительным .	130		
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Шницель из птицы (без хлеба и молока)	50	Напиток из вишни	200		
					Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9		
				Компот из сухофруктов	180	Яблоки свежие нарезка.	100			
				Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9					
Неделя 1 день 5	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	Компот из яблок свежих	100	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	Кабачковая икра	45		
	Чай (с сахаром).	180/10			Котлеты из говядины без хлеба	40	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150		
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Рагу из овощей..	150	Чай со смородиной	200		
					Напиток из апельсинов.	180	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9		
				Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	Яблоки свежие нарезка.	100			

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотненный полдник (гр.)	
Неделя 2 день 6	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Напиток из шиповника	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские из рыбы (без яиц)	60
	Чай (с сахаром)	180/10			Шницель из птицы (без хлеба и молока)	50	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Каша гречневая вязкая с маслом растительным и томатом свежим	150/20	Кисель фруктово-ягодный.	200
					Напиток клюквенный школьный.	180	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9
					Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 2 день 7	Салат из моркови с сахаром.	40	Напиток из лимонов свежих.	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50
	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150			Филе куриное тушёное с овощами	175	Рис отварной с овощами.	150
	Чай (с сахаром)	180/10			Компот из сухофруктов	180	Чай со смородиной	200
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9
							Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 2 день 8	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с цыплятами и укропом	12,5/200/1	Филе куриное отварное.	50
	Чай (с сахаром)	180/10			Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	Капуста тушёная (без муки)	150
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным	130/20	Напиток из апельсинов.	200
					Напиток из шиповника.	180	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9
					Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 2 день 9	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	Напиток из вишни.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока	50
	Чай (с сахаром).	180/10			Плов из птицы с томатом свежим.	200/20	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Напиток клюквенный школьный	180	Кисель фруктово-ягодный.	200
					Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9
							Яблоки свежие нарезка.	100
Неделя 2 день 10	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	200	Сок фруктовый.	100	Суп картофельный с зеленью.	200/1	Голубцы Ленивые из птицы с рисовой мукой	150
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			Тефтели мясные паровые без муки	60	Кисель из натурального сока.	200
	Чай (с сахаром)	180/10			Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9
					Компот из изюма	180	Яблоки свежие нарезка.	100
					Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9		

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
916,02	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		399	5,63	5,69	48,85	269,09	0,18	0,03			33,84	102,13	39,65	1,5
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	42,63	0,01	12,65			21,07	15,51	7,18	0,29
80,06	Суп картофельный с зеленью.	200/1	1,87	2,26	13,3	81,02	0,1	10,51			25,81	62,74	27,06	0,97
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		600	13,4	17,25	75,62	511,33	0,17	25,47	16,54		121,6	207,83	74,92	3,55
<b>Уплотненный полдник</b>														
256,25	Котлеты "Любительские" рыбные (без молока, яиц и хлеба)	80	7,39	2,16	2,39	58,56	0,05	0,67	6,28		24,21	103,81	26,6	0,53
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		537	11,01	6,86	42,41	275,42	0,2	14,94	6,28		69,69	179,98	63,1	4
<b>Итого за день</b>			30,34	30	183,18	1124,04	0,57	42,44	22,82		245,13	501,94	186,67	9,45

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
185,17	Каша кукурузная на воде с маслом подсолнечным	200	3,27	4,67	32,92	186,79	0,05				19,08	43,77	13,68	1,11
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		399	4,3	4,84	50,18	261,48	0,06	0,03			31,83	52,09	18,3	1,49
<b>Завтрак 2</b>														
387,05	Напиток из апельсинов...	100	0,02	0,01	12,85	51,57		1,43			7,88	2,75	3,32	0,25
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,02	0,01	12,85	51,57		1,43			7,88	2,75	3,32	0,25
<b>Обед</b>														
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
312,05	Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	12,18	1,75	3,28	77,59	0,03	0,51	39,9		7,75	58,62	42,42	0,79
125,02	Картофель отварной (без масла)	150	3,07	0,63	18,26	90,99	0,16	22,4			17,71	84,2	31,47	1,25
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		600	19,13	4,88	55,58	343,04	0,27	31,76	39,9		69,81	194,21	97,99	3,37
<b>Уплотненный полдник</b>														
336,04	Капуста тушёная (без муки)	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		439	4,38	5,42	45,14	246,86	0,08	33,8	0,07		113,32	74,72	41,99	3,53
<b>Итого за день</b>			27,83	15,15	163,75	902,95	0,41	67,02	39,97		222,84	323,77	161,6	8,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: среда

Сезон: Весна-Лето

неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175,04	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	3,32	5,01	29,1	174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	0,73
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		399	4,35	5,18	46,36	249,46	0,1	0,03			30,65	77,55	30,38	1,11
<b>Завтрак 2</b>														
577,01	Напиток из вишни.	100	0,08	0,02	11,04	44,66		1,5			8,73	3	3,65	0,08
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,08	0,02	11,04	44,66		1,5			8,73	3	3,65	0,08
<b>Обед</b>														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
287,06	Тефтели мясные паровые без муки	60	6,35	5,68	4,44	94,28	0,02	0,55			5,82	65,8	9,34	1,04
199,04	Пюре гороховое с маслом растительным.	130	13,28	4,6	27,2	203,32	0,28				62,6	131,25	54,18	4,15
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		580	22,06	12,47	63,66	455,11	0,35	12,98	0,05		123,2	246,28	89,77	6,31
<b>Уплотненный полдник</b>														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		539	14,63	12,15	81,05	492,07	0,15	8,18	14,66		51,97	188,79	56,68	3,43
<b>Итого за день</b>			41,12	29,82	202,11	1241,3	0,6	22,69	14,71		214,55	515,62	180,48	10,93

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: четверг

Сезон: Весна-Лето

неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		349	5,56	5,78	37,81	224,93	0,13	0,03			29,12	116,41	78,02	2,83
<b>Завтрак 2</b>														
378,06	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	14,15	57,69		20			9,89	6,77	4,03	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	14,15	57,69		20			9,89	6,77	4,03	0,16
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,73	2,54	4,31	43,02	0,01	12,15			22,58	14,74	8,24	0,29
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
719,04	Шницель из птицы (без хлеба и молока)	50	8,6	5,93	3,41	101,41	0,04	0,46	18,36		9,6	48,91	9,94	0,66
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		635	17,7	16,12	59,85	455,28	0,28	24,78	23,88		123,36	219,03	75,79	3,91
<b>Уплотненный полдник</b>														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
897,04	Капуста припущенная с маслом растительным .	130	2,61	3,44	6,81	68,64	0,04	65,16			71,9	45,44	23,31	0,89
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		489	18,82	4,93	41,33	288,21	0,12	76,46	47,81		116,92	136,7	84,87	4,12
<b>Итого за день</b>			42,17	26,87	153,14	1026,11	0,53	121,27	71,69		279,29	478,91	242,71	11,02

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: пятница

Сезон: Весна-Лето

неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
916,02	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		399	5,63	5,69	48,85	269,09	0,18	0,03			33,84	102,13	39,65	1,5
<b>Завтрак 2</b>														
372,03	Компот из свежих яблок	100	0,08	0,08	11,94	48,77	0,01	2			7,37	2,2	2,66	0,47
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,08	0,08	11,94	48,77	0,01	2			7,37	2,2	2,66	0,47
<b>Обед</b>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,36	3,99	7,95	73,15	0,05	14,55	0,02		37,82	37,67	18,96	0,64
282,1	Котлеты из говядины без хлеба	40	6,72	4,69	0,19	69,85	0,02	0,18			6,14	68,71	8,32	1,07
143,03	Рагу из овощей..	150	3,21	9,6	14,3	156,44	0,08	10,6	30		68,78	90,48	38,7	1,21
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		579	12,3	18,45	44,6	393,65	0,16	27,67	30,02		128,03	207,21	72,85	3,4
<b>Уплотненный полдник</b>														
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
313,08	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	7,5	6,45	33,97	223,93	0,18				20,2	178,09	120,23	4,01
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		504	9,84	11,04	64,15	395,24	69,07	19,58	414		69,51	215,61	142,15	6,97
<b>Итого за день</b>			27,85	35,26	169,54	1106,75	69,42	49,28	444,02		238,75	527,15	257,31	12,34



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		399	3,14	4,87	44,54	234,55	0,03	0,03			26,8	54,43	21,67	0,73
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
719,04	Шницель из птицы (без хлеба и молока)	50	8,6	5,93	3,41	101,41	0,04	0,46	18,36		9,6	48,91	9,94	0,66
314,24	Каша гречневая вязкая с маслом растительным и томатом свежим	150/20	4,14	5,08	25,9	165,88	0,04	4,05			18,45	37,01	11,06	0,78
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		610	19,22	13,5	67,69	469,14	0,25	10,84	18,36		65,66	163,04	54,14	3,26
<b>Уплотненный полдник</b>														
415,04	Ежики Морские из рыбы (без яиц)	60	4,75	2,85	3,63	59,17	0,03	0,19	3,5		13	58,99	14,41	0,29
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		519	8,58	8,16	64,45	365,56	0,2	12,31	3,5		54,96	139,66	51,78	3,67
<b>Итого за день</b>			31,28	26,67	186,45	1110,95	0,49	23,28	21,86		158,09	358,83	130,29	7,98

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: вторник

Сезон: Весна-Лето

неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27
185,22	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	150	2,46	3,51	24,72	140,31	0,03				14,14	32,85	10,27	0,83
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		389	3,99	3,72	46,53	235,56	0,06	0,99			37,11	61,23	28,9	1,48
<b>Завтрак 2</b>														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<b>Обед</b>														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
259,15	Филе куриное тушёное с овощами	175	14,19	16,13	14,24	258,89	0,11	2,65	28,85		24,56	158,51	34,02	1,76
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		565	18,31	18,56	54,62	458,76	0,21	10,32	28,85		92,55	232,82	64,56	3,79
<b>Уплотненный полдник</b>														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
1 147	Рис отварной с овощами.	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	85,41	28,25	0,9
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		509	6,2	13,63	57,37	376,95	76,6	24,61	460		79,82	124,78	50,92	3,89
<b>Итого за день</b>			28,54	35,91	166,15	1102	76,87	37,84	488,85		216,76	419,89	146,1	9,21

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: среда

Сезон: Весна-Лето

неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175,04	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	200	3,32	5,01	29,1	174,77	0,09				17,9	69,23	25,76	0,73
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		399	4,35	5,18	46,36	249,46	0,1	0,03			30,65	77,55	30,38	1,11
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
82,22	Суп картофельный с цыплятами и укропом	12,5/200/1	5,62	4,69	17,53	134,81	0,12	11,03	8,64		29,66	83	30,22	1,2
312,05	Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	12,18	1,75	3,28	77,59	0,03	0,51	39,9		7,75	58,62	42,42	0,79
199,14	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным	130/20	12,77	4,43	25,61	193,39	0,15	1			65,18	129,25	55,84	4,15
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		612,5	32,15	11,27	72,36	519,47	0,32	12,72	48,54		123,59	279,78	134,6	6,81
<b>Уплотненный полдник</b>														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
336,04	Капуста тушёная (без муки)	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		509	19,06	6,32	48,27	326,2	0,11	36,41	47,88		128,25	147,18	89,07	4,65
<b>Итого за день</b>			55,65	22,81	175,16	1128,53	0,53	70,16	96,42		291,31	507,98	258,38	12,73

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: четверг

Сезон: Весна-Лето

неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
916,07	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		399	5,63	5,69	48,85	269,09	0,18	0,03			33,84	102,13	39,65	1,5
<b>Завтрак 2</b>														
635,01	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	11,04	44,67	0,01	1,5			8,73	3	3,65	0,08
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,08	0,02	11,04	44,67	0,01	1,5			8,73	3	3,65	0,08
<b>Обед</b>														
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
304,13	Плов из птицы с томатом свежим.	200/20	15,88	20,01	41,12	408,09	0,12	9,63	27,5		31,98	192,94	46,42	1,8
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		609	19,21	22,38	71,25	562,92	0,17	18,91	27,55		74,14	240,3	70,42	2,9
<b>Уплотненный полдник</b>														
305,07	Котлеты рубленные из птицы без хлеба и молока	50	8,6	5,93	3,41	101,41	0,04	0,46	18,36		8,09	48,68	9,84	0,64
312,12	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	130	2,13	4,13	11,75	92,69	0,11	4,44			13,83	55,31	22,03	0,85
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		489	12,1	10,61	62,42	393,57	0,19	11,9	18,36		49,05	120,84	44,03	3,89
<b>Итого за день</b>			37,02	38,7	193,56	1270,25	0,55	32,34	45,91		165,76	466,27	157,75	8,37

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Кропп М.А. (138д.с) День: пятница

Сезон: Весна-Лето

неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
185,36	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	150	1,59	0,23	21,72	95,31	0,02				11,49	34,75	12,86	0,27
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>		349	2,62	0,4	38,98	170	0,03	0,03			24,24	43,07	17,48	0,65
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
80,06	Суп картофельный с зеленью.	200/1	1,87	2,26	13,3	81,02	0,1	10,51			25,81	62,74	27,06	0,97
287,06	Тефтели мясные паровые без муки	60	6,35	5,68	4,44	94,28	0,02	0,55			5,82	65,8	9,34	1,04
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
<b>Итого за Обед</b>		580	13,51	12,97	67,8	441,48	0,26	11,06			70,55	251,29	110,66	4,8
<b>Уплотненный полдник</b>														
298,1	Голубцы Ленивые из птицы с рисовой мукой	150	14,15	2,9	7,45	112,5	0,05	14,09	39,38		56,13	139,41	66,94	1,49
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
	Хлебцы хрустящие без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		459	15,71	3,57	57,08	323,29	0,1	22,29	39,38		97,09	171,16	84,09	4,08
<b>Итого за день</b>			32,14	17,14	180,16	1002,97	0,41	35,38	39,38		211,88	477,52	221,23	9,93